

平成 29 年 1 月号

今月の断酒表彰

☆ M・T さん 南千里支部 断酒二年

☆ S・S さん 吹田支部 断酒十三年

断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。

平成 29 年 1 月 5 日発行 No.167

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.net>



2017年

新年ご挨拶



新年明けましておめでとうございます。高浜虚子の新年の句に「去年今年 貫く棒のこゝろときもの」があります。年が改まっても断酒継続を忘れてはいけないことを想起させる一句で、時々引用させて頂いたものであります。今年も素面の新年を迎えることが出来たことを会員・家族の皆様と共に喜びたいと思います。

昨年の年頭の思いとして、自分の断酒のための動きが、気が付けば仲間のため、社会のための活動になっていたことを皆さんが実感できるような展開が出来ればと書かせて頂きましたが、いかがでしたでしょうか。

昨年はこれまで 29 回にわたり毎年開催してきた体験談中心の「一日研修会」について市民啓発を主体にした催しへと方向変換しましたが、動員へ向けての広報等皆様のご尽力で当日は 50 名以上の一般市民の方の参加があり、まずまずの成果を得ることが出来ました。

内容・運営については、初回ゆえの反省点、問題点も色々となりましたが、今後も吹田市断酒会のメインの行事と位置づけ、改善を重ね実効性のあるものにしていきたいと考えております。

一昨年の 8 月以降、一緒に読み合せを行っている『指針と規範』のなかに「断酒会は自らの断酒のみならず、酒で苦しんでいる地域の酒害者のために何をすべきかを常に考え、積極的に援助活動をする組織である。」(断酒会規範一)とあります。「自らの断酒継続」の次のステップは「他者への援助活動」であるという断酒会活動の目的を再認識し、「断酒会の目指すものとは何か」を考えながら、今年も皆様と共に活動していきたいと思っております。この一年よろしくお願いたします。

平成二十九年一月一日

吹田市断酒会 会長 真名子 直司

新年私のひとこと (五十音順・敬称略)

断酒会に入会し、8年の時が過ぎましたが、未だ酒の未練が残っている。少しの油断が命にかかわることを肝に銘じて。

(吹田・本人)

昨年一年断酒が続けることが出来ました。今年もこれが続くようにつとめます。

(吹田・本人)

いよいよ、断酒5年目。意識しないで飲まなくなつた分、ついうっかり・・・と体験談でよく聞く年回りに入ります。油断大敵。日々緊張感を持ち続けてすごして行きたいと思えます。

(吹田・本人)

私の抱負は、日記を書き続けることです。出来ることを継続したいからです。日記を続ける為には、書きたい気持ち大切にしたいと思えます。

(吹田・家族)

杏主演「オケ老人」で笹野高史のセリフ。「出来るのにやらない人間とやりたくてもできない人がいる。」老いはやりたいことが出来ないことのせめぎあい。PiもGoもTrもStもWoも欲ばっていきます。

(吹田・本人)

「痛いだの、眠れないだの逃げてばかりの57年間。一日断酒の重みをかみしめ、刹那の断酒を積み重ねていきます。」

(南千里・本人)

初心を忘れず、素直になりなさい。

(吹田・本人)



あけましておめでとうございます。
やっとな断酒3年です。次は5年継続をめざして
がんばります。

今年もよろしくお願い申しあげます。

(南千里・本人)

夫の断酒もようやく3年目に入り、夫婦の仲
もすこしずつ修復してきました。

今年もおだやかに暮らせるように、私も家族
の会合に通い続けて勉強します。

今年もよろしく願います。

(南千里・家族)

一日断酒、例会出席で頑張ります。

(南千里・本人)

本年も「反省、感謝、報恩」の初心を忘れず、
健康にも気を配り、悔いを残さない1年となる
様に努力します。

(吹田・本人)

今年も例会出席出来るように健康に気をつ
けて一日一日大切にしていきたいと思えます。

(吹田・家族)

今年、バタバタせず ゆっくりと、ひとつ
ひとつ丁寧に生きて行く事を目指したい。

(南千里・本人)

本年は断酒環境を変えない様にして変化に
対応して行きたいと思えます。

(吹田・本人)

今年こそ断酒するぞ。努力で頑張ろう。

出来る出来ない自分自身に努力すれば出来る
心の誓い。

(吹田・本人)

一人で止められないから仲間の皆様と共
に……

出来るだけ多く断酒会、DAへ足を運ぶ。

(南千里・本人)

今年も仲間と共に、酒のない生活を続けた
い。

(南千里・本人)

明けまして、おめでとうございます。

今年も元気で、例会通いが出来ますよう頑張
ります。

(南千里・家族)

断酒会のおかげで本年をむかえることが出
来ました。今年も一日断酒で頑張ります。

(南千里・本人)

昨年は「健康第一」を念頭に無理な早起き、
無理な夜更かしを避けてきた。その結果思った
ほどの成果が上がっていない。老いの深まりに
よる「鈍足化」を計算に入れていなかった。今
年はバランスに配慮した過ごし方を目指した
い。

(南千里・本人)

いつも有り難うございます。皆なの声を聞き
ながら止めていけることは、すばらしいこと
です。多くの人が、この断酒会を知って欲しいと
願っています。すばらしい一年。断酒の道を力
強く歩めますよう祈っています。

(吹田・家族)

今年一年間も断酒出来ました。これも断酒会
のお陰と本当に感謝しております。

断酒もまだ二年ですが、三年目断酒会に出
席し、断酒継続して行きたいと思えます。

(吹田・本人)

断酒会に入会させていただき五年目を迎
えます。

新しい年も一日断酒を実行し、出来る限り、
断酒会に出席します。

(吹田・本人)

今年もたくさんの「新年のひとこと」ありがとうございました。(編集部)

【今月の「指針と規範」】

断酒新生指針

二 断酒例会に出席し自分を卒直に語る

断酒とは自らの意思によって酒を断つことで、外からの圧力で酒をやめさせられる禁酒とは意味が異なる。従って、断酒会ではどんな場合でも強制があってはならないのだが、例会出席に関しては「必ず」という言葉がよく使われ、「鉄則」だとさえいわれている。

どんな組織に入会しても、それがたとえ趣味の会であったとしても、その組織が催す会合に出席することが第一条件であるが、断酒会の場合はそれが特に強調される。自分ひとりの力だけではどうにもならないことを認めて入会したので、あるいは入会后、そのことが身にしみてわかったのが、出席するのは当り前のことだといえればそれまでだが、これには多くの重要な理由がある。

断酒会につながるには二つのケースがある。一つは、地域から直接に入会するケースである。この場合、ひとりで何とか酒を切っている人もあるにはあるが、ま

だからだの中のアルコールが抜けていない人が圧倒的に多い。

家族や友人の説得で、自分自身の意思で、あるいは断酒会員の酒害相談に反応してその気になっても、突然酒を切ることになるので、彼らの心が不安定なことは致し方のないことである。

断酒意欲と飲酒欲求が交互にめまぐるしく彼らを襲うので、活力と、不安と、焦ら立ちに、自分を見失ってしまいそうになる。こうした場合、再飲酒を防ぎ心の安定を得るために、どうしても飲まない時間を稼ぐ必要が生じてくる。

それを可能にしてくれるのが、酒を飲んでいない仲間が大勢集まっている例会である。例会に毎日のように出席することで、共通の体験を持つ会員たちの話が彼らを落ち着かせ、不安と焦ら立ちが嘘のように消える。人によってはそれでも不十分なことがあり、それを補ってくれるのが仲間への電話であり、訪問である。

(指針と規範P8～P9)